

# Galakan Lagi Berjemur di Pagi Hari

## Minimalisir Penyebaran Virus Corona

**LEMAHABANG, RAKA-** Aktivitas berjemur yang sejak awal banyak dilakukan sempat tak terdengar lagi. Kegiatan yang sebelumnya sering dilakukan sebagai asupan imun untuk menghindari virus

Covid-19 itu tidak banyak dilakukan oleh lembaga pemerintahan.

Namun di Desa Karyamukti, Kecamatan Lemahabang, aktivitas berjemur kembali di giatkan oleh aparat desa,

bahkan sebagian besar masyarakatnya pun ikut melaksanakan. "Sebelum aparat desa beraktifitas, alangkah lebih baiknya kita berjemur dulu. Tujuannya agar tubuh bisa lebih fresh dengan menyerap vitamin D alami sebagai imun juga," ujar Kepala Desa Karyamukti Iim Rohimah.

Menurutnya, penerapan protokol kesehatan merupakan



**Sebelum aparat desa beraktifitas, alangkah lebih baiknya kita berjemur dulu."**

**KEPALA DESA KARYAMUKTI IIM ROHIMAH**

salah satu hal yang penting bagi aparat desa maupun masyarakatnya. Namun tidak cukup dengan itu saja, perlu upaya-upaya lain agar tubuh tetap sehat dan bugar. Terlebih ancaman virus Covid-19 ini ada di sekitar lingkungan, dengan keberadaannya yang tidak di ketahui, masyarakat hanya bisa menjaga agar virus tersebut tidak bersarang dalam

tubuh. Di samping itu, beberapa upaya pencegahannya sudah banyak di ketahui dan masyarakat tinggal melaksanakannya. "Selain menjaga kesehatan dengan segala protokolnya, kita rutinkan saja berjemur setiap pagi. Lebih mencegah dengan waktu 15-30 menit daripada merasakan sakit berminggu-minggu," ujarnya.

Kegiatan berjemur ini tidak

ia tekankan kepada aparaturnya saja, namun untuk masyarakatnya juga. Bahkan, ia juga menekankan agar masyarakatnya sering berolahraga sebelum melaksanakan aktivitas ataupun dengan senam aerobik yang telah di jadwalkan oleh desa. "Kita ciptakan suasana bahagia bagi masyarakat dengan berolahraga," tuturnya. **(rok)**